



MARCEL WELSCH
FELDENKRAIS

DIE FELDENKRAISMETHODE IN SIEGBURG



Mobil 0172 6997729 | E-Mail info@feldenkrais-welsch.de

www.feldenkrais-welsch.de



Werden Sie flexibler!

**KÖRPERLICH,
GEISTIG & ZEITLICH**

Für meine Kurse erhalten Sie **10er Karten**, die Sie nach Ihrem individuellen Bedarf einteilen können. Dies gilt für Kurse mit meinem Logo (siehe Kurstabelle).

„ LERNEN MUSS AUCH ZU ANDEREN,
NEUEN WEISEN FÜHREN,
DINGE ZU TUN,
DIE ICH BEREITS TUN KANN. “

Moshé Feldenkrais,
Die Entdeckung des Selbstverständlichen

Weitere Informationen und
Literaturhinweise erhalten Sie unter
www.feldenkrais.de

KURSPROGRAMM

Kursanbieter	Kurszeiten	Kursort	Anmeldung
Marcel Welsch Feldenkrais  (Flexible 10er Karten!)	Mo, 20:00–21:30 Uhr Di, 20:00–21:30 Uhr Mi, 19:00–20:30 Uhr Do, 12:15–13:45 Uhr	Die jeweils aktuellen Kursorte finden Sie unter: www.feldenkrais-welsch.de/Kursangebote.htm oder einfach den QR-Code scannen 	info@feldenkrais-welsch.de
Der Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich. Vereinbaren Sie eine kostenlose Probestunde. In den Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen finden keine Kurse statt.			
DRK Rhein-Sieg	Di, 18:15–19:45 Uhr	DRK-Bildungshaus Zeughausstraße 3, 53721 Siegburg	www.drk-rhein-sieg.de
Die Kurse beginnen im Januar, April und September.			
VHS Rhein-Sieg	Do, 9:45–11:15 Uhr Do, 18:00–19:30 Uhr	VHS Studienhaus Humperdinckstraße 27, 53721 Siegburg Kinderhaus Murkel Knüttgenstraße 15–17, 53721 Siegburg	www.vhs-rhein-sieg.de
Die Semester beginnen im Februar und September.			



MARCEL WELSCH

Feldenkrais-Lehrer und
Diplom-Sportwissenschaftler

2001–2005

Ausbildung zum Feldenkrais-Lehrer bei Chava Shelhav, Feldenkraiszentrum Neuss

2009–2012

Fortbildung 2. Graduate Programm, Feldenkrais-Zentrum, Heidelberg

2007–2010

Vorstandsmitglied FVD Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.

seit 2004

Bewusstheit durch Bewegung bei verschiedenen Anbietern

seit 2005

- Funktionale Integration Praxis und Hausbesuche
- Regelmäßige Teilnahme an Fortbildungen in der Feldenkrais-Methode
- Vorträge und Workshops zur Feldenkrais-Methode
- Feldenkrais-Projekte im Kinderhaus Murkel, Siegburg



DIE FELDENKRAIS-METHODE...

...ist nach ihrem Begründer, dem israelischen Physiker Dr. Moshé Feldenkrais (1904–1984) benannt. Ab 1952 widmet er sich allein der Anwendung und Verbreitung der von ihm durch Selbstbeobachtung entwickelten Methode. 1968 leitet er eine erste Ausbildungsgruppe mit israelischen Assistenten. 1975–1977 lernt in San Francisco eine Gruppe mit ausgesuchten Teilnehmern seine Methode kennen und 1980 startet eine weitere Ausbildungsgruppe mit 250 Teilnehmern in Amherst (Massachusetts), die Feldenkrais aber nicht mehr selbst beenden kann.

Seitdem werden in vielen Ländern Feldenkrais-Ausbildungen angeboten und die Methode verbreitet sich stetig. Es gibt zwei Möglichkeiten die Feldenkrais-Methode anzuwenden.

1)

BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG...

...findet in einer Gruppe statt. Dabei wird eine Bewegung auf leichte und spielerische Weise mit verschiedenen, ungewohnten Variationen erforscht. Das gibt dem Nervensystem die Gelegenheit, feine Unterschiede wahrzunehmen und im Erspüren Alternativen zu erkennen. Anstrengung wird reduziert und Koordination verbessert, neue Wege erforscht und damit alte Muster aufgelöst.

Die Gruppenteilnehmer liegen auf dem Rücken, Bauch oder der Seite, sie sitzen oder knien auf einer Matte. Mal hebt und senkt man einen Arm oder ein Bein, drückt mit der Ferse gegen den Boden, rollt sich vom Rücken auf den Bauch oder öffnet auch nur den Mund, bewegt den Unterkiefer, nickt mit dem Kopf und wippt dazu mit dem Becken. Man dreht,

neigt, beugt oder streckt sich und sucht nach Zusammenhängen der einzelnen Körperteile, findet die leichtere Organisation der Atmung oder experimentiert mit der Orientierung im Raum. Die Vielfalt der möglichen Bewegungsabläufe ist scheinbar unendlich und lässt deshalb jedem Teilnehmer genug Raum für individuelle Erfahrungen.

An den Gruppen kann jeder, unabhängig von Alter, Beruf oder körperlicher Konstitution teilnehmen. Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

2)

FUNKTIONALE INTEGRATION...

...wird in Einzelarbeit angewandt. Sie basiert auf den gleichen neurophysiologischen Zusammenhängen wie die Gruppenarbeit, ist jedoch individuell auf die speziellen Bedürfnisse des Lernenden ausgerichtet. Der Feldenkrais-Lehrer spürt unwillkürliche Muskelaktivität auf, die eine Bewegung begrenzt und bietet alternative Bewegungsmuster an. Selbst „eingefleischte“ Verhaltensweisen lassen sich in neue Möglichkeiten verwandeln. Der Lernende liegt dabei in bequemer Kleidung auf einer niedrigen, breiten Liege und wird durch sanfte, aber klare Berührungen bewegt. Mal wird der Kopf gerollt oder gehoben, mal ein Bein oder Arm gebeugt oder durch sanften Druck oder Zug an Verbindungen z.B. zwischen Becken und Brustkorb „erinnert“.

Funktionale Integration ist besonders geeignet für Menschen, egal welchen Alters, Vorbildung oder körperlicher Konstitution, die Interesse an ihren persönlichen, motorischen Verhaltensweisen haben und Alternativen kennenlernen möchten.